

参加者募集

受講料無料

託児あり(無料)
(申込時概ね6ヶ月以上)

昭林家庭教育学級(後期)

ママに贈る 心と体のリフレッシュ講座

開講日(全4回)

9/4(木)・9/18(木)・10/9(木)・10/23(木)

開講時間 AM10:00~11:30

子育て中のあなたの少し疲れた心と体をリセット。
あなただけに、素敵な4種のメニューをプレゼント。

【講座内容】

開講日	タイトル	内 容	講 師
9/4 (木)	骨盤矯正でスタイルアップ	ストレッチで体幹を整えて、良い姿勢と体の軽さにびっくり。	フィットネス インストラクター 小見山 恵美子
9/18 (木)	リラックスヨガ	やさしく、わかりやすく、ゆっくりと、体と心がリラックス。	ラクシュミヨガ 小林 そら
10/9 (木)	やさしいピラティス	体に負担なく、呼吸と姿勢を意識したエクササイズで筋力アップ。	インストラクター 松本 みか
10/23 (木)	フラの動きを取り入れたリフレッシュ体操	フィットネスとフラダンスで汗を流して体をリフレッシュ。	アロハフィットネス 飯田 恵美

【募集内容】

〈応募要件〉 市内在住・在勤の人で、小学生、幼稚園児保育園児などの子を持つ親が対象です。

〈定 員〉 20人(ただし、託児は16人まで)

〈申込方法〉 7月22日(火) 午前9時から
8月 5日(火) 午後5時まで
昭林公民館窓口またはQRコード

〈抽 選 日〉 8月6日(水) 午前11時

事前申込QR



【主催】 安城市教育委員会 昭林公民館
安城市安城町広美10番地1

電話77-6688